

Достоверная фронтально-окципитальная асимметрия суммарной мощности бета-ритма правого полушария при фоновой пробе с открытыми глазами и экспериментальных пробах, при которой бета-ритм в задних отведениях выражен сильнее, чем в передних, указывает на базовую готовность испытуемых к восприятию стимулов как во время фоновых, так и во время экспериментальных проб.

Список литературы

1. Афтанас Л. И. Эмоциональное пространство человека. Психологический анализ. Новосибирск, 2000. 126 с.
2. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни. АСТ, 2006. 430 с.
3. Голдберг Э. Управляющий мозг: Лобные доли, лидерство и цивилизация. М., 2003. 335 с.
4. Киров В. Н., Ермаков П. Н. Электроэнцефалограмма и функциональные состояния человека. Ростов н/Д, 1998. 264 с.
5. Лупандин В. И. Математические методы в психологии. Екатеринбург, 2009. 196 с.
6. Николаева Е. И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. М., 2008. 624 с.
7. «Прежде чем исчезнуть» // GEO. Режим доступа: <http://www.geo.ru/puteshestviya/prezhde-chem-ischeznut> (дата обращения: 29.03.2015).
8. Русалова М. Н. Функциональная асимметрия мозга: эмоции и активация. Институт высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН, Москва. Режим доступа: <http://cerebral-asymmetry.narod.ru/Rusalova.htm> (дата обращения: 29.03.2015).
9. Симонов П. В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности. М., 1998. 98 с.
10. Фокин В. Ф., Боголепова И. Н., Гутник Б., Кобрин В. И., Шульговский В. В. Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. М., 2009. 836 с.
11. PET validation of a novel prefrontal task: Delayed response alteration / J. M. Gold et al. // Neuropsychology. 1996. Vol. 10. P. 3–10
12. Heller W. The neuropsychology of emotion: Developmental patterns and implications for psychopathology // Psychological and biological approaches to emotion. Hillsdale, N.J., 1990. P. 167–211.
13. Livanov M. N. Rhythms of the electroencephalogram and their functional significance // Neuroscience and behavioral physiology. 1986. № 3. P. 173–186.

УДК 159.923.375

Г. И. Борисов

*студент, Институт психологии,
Уральский государственный педагогический университет
Екатеринбург, Россия
borisov.laborant@mail.ru*

Н. О. Леоненко

*кандидат психологических наук, доцент
Уральский государственный педагогический университет
Екатеринбург, Россия*

СВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК ЧУВСТВА ЮМОРА И КОМПОНЕНТОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ

Изложены теоретические основания жизнестойкости и чувства юмора. Представлены результаты эмпирического исследования, выполненного на выборке студентов. Установлены связи между характеристиками жизнестойкости и чувством юмора.

Ключевые слова: чувство юмора; жизнестойкость; стресс; регуляция; эмоции.

G. I. Borisov

*Student, Ural State Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia*

N. O. Leonenko

*Associate Professor, Ural State Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia*

COMMUNICATION OF CHARACTERISTICS WITH SENSE OF HUMOUR AND CHARACTERISTICS OF HARDINESS AT STUDENTS

The article presents data of theoretical bases of hardiness and sense of humour. The results of empiric research are presented on Ural State Pedagogical University students (n = 60 students, 17–22 years). A diagnostic tool was used: test of sense of humor H. Eysenk and H. Wilson, test of styles of hu-

mor M.Rod, test of hardiness of S.R. Maddi in adaptation of D.A. Leont'eva. Shows the relationship between characteristics of hardiness and abilities of sense of humour. The applied aspect of the investigated problem can be realized in development of the program of development of hardiness on facilities of development of sense of humour in group and in individual work.

Keywords: sense of humour; hardiness; stress; regulation; emotion.

Интенсивность современной жизни, нестабильность настоящего, неуверенность в будущем негативно сказывается на состоянии физического и психического здоровья молодежи (Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова, Н. В. Малютина, Л. Ф. Мирзаянова и др.). Между тем от способности противостоять жизненным трудностям и эффективно решать возрастные задачи в условиях кризиса и неопределенности на данном возрастном этапе зависит степень психологического, социального и профессионального благополучия личности в последующем. Все это определяет повышенные требования к ресурсам личности именно в юношеском возрасте, а поиск и обоснование средств развития таких ресурсов определяет актуальность темы нашего исследования. Еще более актуальность усиливается в связи с тем, что юношеский и, в частности, студенческий период, является наиболее благоприятным и продуктивным для развития навыков и стратегий эффективного противостояния жизненным трудностям и решения возникающих проблем. Поскольку студенчество является потенциальной интеллектуальной и культурной элитой общества, то от способности молодого поколения противостоять жизненным трудностям будет зависеть благополучие и будущее стран. Чем более устойчива молодежь в трудных жизненных ситуациях, тем больше шансов у государства на преодоление кризиса и дальнейшее процветание [1].

На наш взгляд, наиболее точно мера способности личности к эффективному совладанию в стрессовой ситуации определяется термином «жизнестойкость» (Сьюзен Кобейса, Сальваторе Мадди), которая отражает индивидуальные способности личности к зрелым и сложным формам саморегуляции как на экзистенциальном, так и на психофизиологическом уровне функционирования человека. На экзистенциальном уровне жизнестойкость отражает способность личности психически приспосабливаться к новым

условия и расширять самооффективность [1]. Жизнестойкость на психофизиологическом уровне влияет на физическое и психическое состояние человека. Жизнестойкость включает в себя три установки: вовлеченность – это умение увлекаться своей работой и получать от нее удовольствие; принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта; контроль – представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего [3].

Согласно теоретическому анализу подходов к исследованию жизнестойкости в юношеском возрасте, личность с меньшим уровнем тревожности и высокими показателями жизнестойкости демонстрируют более слабые физиологические реакции и, соответственно, менее разрушающие при столкновении с ситуацией стресса (Солкан, Сикора). Также было выявлено, что жизнестойкость воздействует на ресурсы совладания через повышение самооффективности (Солкова, Томанек), оказывает прямое негативное воздействие на стресс и прямое позитивное – на чувство удовлетворенности (Раш, Шоел и Барнард). Все это необходимо человеку для саморегуляции, которая будет влиять на успешность человека, а студенчество может быть очень благоприятным периодом для развития жизнестойкости.

Таким образом, развитие жизнестойкости в студенческий период является, безусловно, значимым. Но поскольку жизнестойкость конструкт теоретический, то возникает необходимость выделения эмпирических коррелятов для ее исследования и развития.

Как показал анализ литературы по проблеме развития адаптивных ресурсов личности, одним из опосредованных направлений развития жизнестойкости может быть рассмотрено чувство юмора (М. Рода, З. Фрейда, Р. Мея, В. Франкла и др.). Исходя из проведенного теоретического анализа, мы понимаем юмор как способность воспринимать, реагировать и генерировать смешное и забавное, а также психические процессы, которые в этом участвуют. Р. Мартин выделяет в структуре юмора следующие компоненты: социальный контекст, когнитивно-перцептивный процесс, эмоциональная реакция, вокально-поведенческое выражение смеха [2]. Также стоит отметить такие способности юмора,

как совладение со стрессом и способность регулировать отрицательные эмоции важны для нашего исследования, потому что это могут быть ресурсные способности для жизнестойкости.

На основе психодиагностического инструментария мы выделили стили юмора и типы юмора.

Рассмотрим стили юмора по Р. Мартин. Предложенная им классификация основана на двух критериях: 1) направленность юмора на себя или на других; 2) поддерживающий характер юмора или уничижительный его тон, насмешка. Так, авторы описывают четыре стиля чувства юмора: аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный. Аффилиативный юмор относится к склонности рассказывать забавные истории, шутки и добродушно подшучивать, чтобы развлечь других, установить отношения и ослабить напряжение в межличностных отношениях (например: «Я люблю смешить людей»). Самоутверждающий юмор относится к тенденции сохранять юмористический взгляд на жизнь, даже когда другие не разделяют этот взгляд, часто испытывать веселость от несоответствий жизни, придерживаться юмористической точки зрения даже перед лицом стресса или тяжелой ситуации и использовать юмор для совладания. Агрессивный юмор – это склонность использовать юмор для критики других или манипулирования ими, как это бывает при сарказме, поддразнивании, насмешках, высмеивании или унижающем юморе, а также использовании потенциально оскорбительных (например, расистских или сексистских) форм юмора (например: «Если кто-то допускает ошибку, я часто поддразниваю этого человека»). Самоуничижительный юмор предполагает использование чрезмерно унижающего себя юмора, попытки развлечь других, делая или говоря что-то забавное в ущерб своей репутации, и смех с другими при насмешках и унижениях с их стороны (например: «Я часто стараюсь понравиться людям или заставить их больше принимать меня, рассказывая что-нибудь смешное о своих слабостях, ошибках или промахах»).

Г. Айзенк выделяет типы юмора, основанные на психоаналитическом представлении о юморе. Чепуха – не имеют агрессивно-го или сексуального содержания; в данном случае эффект зависит от их формальной техники – двойного значения слов или совме-

щения несоответствующих элементов. Сатира – шутки, в которых высмеиваются какие-то определенные люди, группы или учреждения, т. е. используется непрякая межличностная агрессия. Агрессия – вид юмора являет собой пример более откровенной и «чистой» агрессии. Сексуальные темы грубы и вульгарны настолько, насколько вообще позволено цензурой. К сожалению, данная шкала может эффективно дифференцировать людей только в том случае, если хотя бы часть из них будет задета, даже в какой-то степени оскорблена содержанием данных шуток.

На основании теоретических выводов, мы предположили, что существует связь между характеристиками жизнестойкости и чувством юмора студентов.

С целью проверки выдвинутой гипотезы нами проводилось эмпирическое исследование (февраль 2014 г.). Выборка представлена группой студентов Уральского государственного педагогического университета в количестве 60 человек, из них 7 юношей и 53 девушки. Средний возраст респондентов – 20 лет, все испытуемые проживают в Екатеринбурге.

Для диагностики характеристик чувства юмора применялась методики: тест «Чувство юмора» (Г. Айзенк, Г. Вильсон), тест «Стили юмора» (Р. Мартин), тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева).

Нами по критерию г Спирмена были выявлены следующие связи.

Первая связь была между характеристикой вовлеченности и аффилиативным юмором ($p \leq 0,067$). Согласно выявленной корреляции, чем выше показатель вовлеченности, тем менее выражен аффилиативный юмор. Вовлеченность – это способность увлекаться деятельностью и получать от нее удовольствие, а аффилиативный юмор склонность использовать юмор, чтобы развлечь других, установить отношения и ослабить напряжение в межличностных отношениях. Это подтверждают следующие исследования: например, обнаружено, что оценки по шкалам юмора на основе самоотчетов положительно коррелируют с измерениями близости, эмпатии, социальной ассертивности и межличностного доверия.

Вторая связь обнаружена между вовлеченностью и самоподдерживающим юмором ($p \leq 0,036$ г). Согласно выявленной кор-

реляции, чем выше показатель вовлеченности, тем более выражен самоподдерживающий юмор. Данную связь можно объяснить тем, что самоподдерживающий взгляд на юмор помогает получать позитивные эмоции в любой ситуации, тем самым, занимаясь деятельностью, можно поддерживать позитивные и наслаждается ей. Это соотносится с предположением, сделанным нами в теоретическом выводе, о том, что вовлеченность как характеристика жизнестойкости может быть соотнесена с чувством юмора через способность получать позитивные эмоции.

Третья связь была между контролем и самоподдерживающим юмором ($p \leq 0,051$). Согласно выявленной корреляции, чем выше показатель контроля, тем более выражен самоподдерживающий юмор. Данную связь можно объяснить тем, что самоподдерживающий юмор помогает совладать с тяжелой ситуацией с помощью смягчения воспринимаемых стрессоров, что позволяет человеку более полно использовать свои способности и тем самым в полном объеме влиять на происходящее. Это подтверждает исследование Герберта Лефкурт и Рода Мартиа.

Четвертая связь обнаружена между принятием риска и самоподдерживающим юмором ($p \leq 0,028$). Эту связь можно объяснить тем, что за счет юмора можно воспринять ситуацию проблемную ситуацию как множество альтернатив.

Пятая связь была обнаружена между характеристикой вовлеченности и самоуничижительным юмором ($p \leq -0,026$). Согласно выявленной корреляции, чем выше показатель вовлеченности, тем ниже показатель самоуничижительного юмора. Он также включает использование юмора как форму защитного отрицания, позволяющего скрывать отрицательные чувства или избегать конструктивного решения проблем. Полученную связь можно объяснить тем, что вовлеченность предполагает выполнение определенной деятельности, которая может быть направлена на решение определенных проблем и задач, самоуничижительный юмор, наоборот, позволяет избегать решения проблем.

По полученным результатам можно сделать вывод о том, что гипотеза о связи характеристик жизнестойкости и чувства юмора подтвердилась. Эмпирически нами выявлены связи между вовлеченностью и аффилиативным юмором, вовлеченностью и само-

поддерживающим юмором, контролем и самоподдерживающим юмором, принятием риска и самоподдерживающим юмор, вовлеченностью и самоуничижительным юмором. Также стоит отметить, что не все стили юмора полезны, это доказывает связь вовлеченности и самоуничижительного юмора.

Практическая значимость результатов нашего исследования определяется эмпирическим обоснованием программы развития жизнестойкости по средствам развития чувства юмора, как в групповой, так и в индивидуальной работе.

Список литературы

1. Леоненко Н. О. Жизнестойкость личности студентов: этнопсихологический аспект : монография / [б. и.]. Екатеринбург. 2013. 135 с.
2. Род М. Психология юмора / пер. с англ. ; под ред. Л. В. Куликова. М.: Питер, 2009. 478 с.
3. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // J. of Personality Assessment. 1994. Oct. Vol. 63, № 2. P. 265–274.